



Journal des anthropologues

Association française des anthropologues

106-107 | 2006

Des normes à boire et à manger

Les normes alimentaires des paysans mixtèques (État d'Oaxaca, Mexique)

The Food Norms of Mixtec Peasants (Oaxaca State, Mexico)

Esther Katz



Édition électronique

URL : <http://journals.openedition.org/jda/1330>

DOI : 10.4000/jda.1330

ISSN : 2114-2203

Éditeur

Association française des anthropologues

Édition imprimée

Date de publication : 1 décembre 2006

Pagination : 205-223

ISSN : 1156-0428

Référence électronique

Esther Katz, « Les normes alimentaires des paysans mixtèques (État d'Oaxaca, Mexique) », *Journal des anthropologues* [En ligne], 106-107 | 2006, mis en ligne le 16 novembre 2010, consulté le 20 avril 2019.

URL : <http://journals.openedition.org/jda/1330> ; DOI : 10.4000/jda.1330

Ce document a été généré automatiquement le 20 avril 2019.

Journal des anthropologues

Les normes alimentaires des paysans mixtèques (État d'Oaxaca, Mexique)

The Food Norms of Mixtec Peasants (Oaxaca State, Mexico)

Esther Katz

- 1 « Les Indiens ne savent pas ce qu'ils doivent manger », m'affirmait en 1984 une jeune nutritionniste de l'Institut national indigéniste à Tlaxiaco, dans l'État d'Oaxaca, au tout début de ma recherche en pays mixtèque. D'une part, cette jeune femme encore dénuée d'expérience de terrain traduisait les préjugés des Métis envers les Indiens et semblait vouloir ignorer les similitudes de leurs habitudes alimentaires ; d'autre part, elle transmettait des notions alors en vogue dans la recherche nutritionnelle au Mexique, suite à des enquêtes menées par l'Institut national de la nutrition (INNSZ) qui indiquaient de fortes déficiences alimentaires chez les habitants des « zones rurales marginalisées »¹. Or, il s'est avéré que les résultats obtenus comportaient des erreurs qui amplifiaient le problème, car les enquêtes avaient été menées par questionnaire et non par observation. D'autres recherches ont montré que les paysans interrogés omettaient volontairement de mentionner la consommation de divers aliments qui leur paraissaient « honteux », comme les légumes verts de cueillette ou les insectes².
- 2 Comment les Indiens mixtèques auraient-ils pu survivre jusqu'à aujourd'hui sans savoir ce qu'ils devaient manger ? Comment auraient-ils pu être dénués de savoirs sur l'alimentation ? Au contraire, les Mixtèques tirent de leur environnement une grande variété d'aliments, et les consomment selon des normes qui leur sont propres. Ces normes concernent tout d'abord les aliments de base, ceux qui, selon leurs conceptions, sont indispensables au régime alimentaire, ensuite ceux qu'ils jugent comestibles ou non comestibles. La composition des repas obéit à des règles particulières qui obéissent à des préceptes liant alimentation et santé. Le respect de ces normes ne s'oppose pas aux changements et aux innovations alimentaires, qui seront examinés dans cette perspective.

Situation de la région

- 3 Le pays mixtèque, situé au sud-est du Mexique, comprend la partie occidentale de l'État d'Oaxaca et une frange des États limitrophes de Puebla et du Guerrero. Cette région montagneuse s'étend de la côte Pacifique aux hauts plateaux, le climat y variant du chaud au tempéré et du subhumide au semi-aride. Son étendue correspond à celle des seigneuries mixtèques de l'époque préhispanique, conquises tout d'abord par les Aztèques au cours du XV^e siècle, puis par les Espagnols au XVI^e siècle (Dahlgren, 1966). À l'époque coloniale, les Espagnols n'ont néanmoins jamais constitué plus de 10 % de la population de la région ; devenus citoyens mexicains après l'indépendance, en 1821, ils ont alors été considérés comme « métis » (Pastor, 1987). Bien que, depuis la fin du XIX^e siècle, des communautés indiennes aient abandonné leur langue en faveur de l'espagnol (*ibid.*), la région est encore aujourd'hui peuplée en majorité de locuteurs de mixtèque, pour la plupart bilingues³.
- 4 Cette région escarpée est considérée comme étant en marge du développement du pays. Les conditions d'habitat, de santé, d'éducation sont en-dessous de la moyenne nationale (INEGI, 2002). L'exode rural, important depuis plusieurs décennies, s'est encore accentué depuis l'entrée du Mexique dans l'ALENA, la migration étant actuellement orientée vers les États-Unis.
- 5 Malgré la faiblesse des ressources économiques des communautés rurales, l'alimentation est au centre de toutes les relations sociales et de toutes les festivités. La majeure partie des aliments provient de l'agriculture locale. La principale culture vivrière des Indiens mixtèques est la *milpa*⁴, culture associée de maïs, haricots, courges, propre à toute l'aire culturelle méso-américaine⁵. Ils cultivent aussi des arbres fruitiers et autres plantes alimentaires et condimentaires plus ou moins variées selon le climat. Ils consomment également des plantes de cueillette, notamment les légumes verts (jeunes pousses d'adventices et d'arbustes), appelés *quelites* dans tout le Mexique rural. Leur activité est principalement agricole, avec parfois des cultures de rente comme le café dans la zone étudiée. Ils élèvent aussi quelques animaux, chassent occasionnellement, pêchent plus rarement et collectent des insectes comestibles. Certains aliments sont également achetés sur les marchés. Depuis des époques très anciennes, des échanges ont lieu entre les produits des hautes terres et ceux des basses terres (Pohl et Byland, 1990 ; Monaghan, 1994). La région a également toujours été insérée dans des réseaux commerciaux de longue distance (Spores, 1984 ; Romero Frizzi, 1986 ; Terraciano, 2001). Une partie des aliments de base, maïs et haricots, provient de l'extérieur car l'agriculture locale n'atteint pas l'autosuffisance. Des fruits et légumes (produits principalement dans l'État de Puebla) et des aliments industrialisés (huile, sucre, piment en conserve, boissons gazeuses, chips, gâteaux secs, confiserie, etc.) sont vendus sur les marchés et dans les commerces de la région.

Les aliments de base

- 6 Dans de nombreuses régions agraires du monde, la base de l'alimentation consiste en la combinaison d'une céréale et d'une légumineuse. Tel est le cas en Méso-Amérique où le maïs et le haricot, domestiqués localement, s'associent tant dans le champ que dans l'assiette⁶. Ces végétaux constituent avec le piment le noyau dur du régime alimentaire

des Mixtèques, comme de tous les paysans méso-américains. Dans leur culture, on attribue aux aliments les qualités « chaud »/« froid » (López Austin, 1980 : 241). Le maïs est censé être « chaud », le haricot « froid » et le piment « très chaud », ainsi s'équilibrent-ils. Non seulement les paysans, mais toutes les classes de la société mexicaine consomment en plus ou moins grandes quantités ces trois aliments qui sont véritablement la signature identitaire de la cuisine nationale (Katz, 2004)⁷. Pour les paysans, il est inconcevable de ne pas consommer au quotidien des galettes de maïs (*tortillas*) et des haricots bouillis, agrémentés de piment cru ou de sauce pimentée. Au pire, en cas de disette ou d'extrême pauvreté, ils se contentent de *tortillas* avec du sel et, en période de soudure, ils allongent la pâte des galettes avec d'autres végétaux. La *tortilla*, à l'aide de laquelle la nourriture est saisie et portée à la bouche, est indispensable à tous les plats, y compris ceux contenant du maïs, comme le *pozole*, soupe de grains de maïs, ou la *masa*, à base de grains de maïs concassés. Seuls les *tamales*, petits paquets de pâte de maïs cuits à la vapeur, peuvent se passer de *tortillas* ou s'y substituer. *Tortillas* et haricots sont d'ailleurs les premiers aliments servis au nourrisson en période de sevrage⁸, tandis que le piment est introduit un peu plus tard – et progressivement – dans la nourriture de l'enfant, jusqu'à devenir indispensable. La saveur pimentée est en effet, pour la majorité des Mexicains, ce que Rozin (1973) appelle un *flavouring principle*, une « saveur de base » sans laquelle on ne reconnaît pas ses aliments.

- 7 Les sociétés méso-américaines sont caractérisées par un mode de pensée holistique (Lammel et Kosakai, 2005)⁹. Ainsi, pour les paysans méso-américains, cycle des astres, des saisons, cycle agricole, croissance végétale, cycle de vie et corps humain se répondent constamment. Le cycle de croissance de la *milpa* coïncide avec le déroulement de la saison des pluies. Chez les Mixtèques, maïs, haricots et courges sont semés lorsque les premières pluies arrosent la terre réchauffée par le soleil au cours de la saison sèche, et de préférence au moment de la pleine lune. La reproduction humaine est censée avoir lieu dans des conditions analogues de rencontre du chaud et de l'humide (Katz, 2002). Parallèlement, le maïs est perçu comme anthropomorphe, ses semences sont comme celles de l'homme, ses stades de croissance comme le cycle de vie (il est d'abord « jeune » puis « mûr »), son plant est comme un corps humain, ce qu'on retrouve pour d'autres végétaux, notamment les arbres. Quant au piment, il symbolise le phallus et, par sa « chaleur », « donne de la force » et prodigue la fertilité. Il fait aussi figure de marqueur identitaire au niveau de la nation (Mexique vs. États-Unis), de la région (Oaxaca vs. autres régions), de la classe sociale (paysans vs. citadins) et du genre (hommes vs. femmes). Par leurs conceptions holistiques, les paysans mixtèques (et méso-américains) considèrent, plus encore que dans d'autres sociétés, que l'on est ce qu'on mange (Fischler, 1990 : 66-70). En se nourrissant, leur corps tire son essence du maïs. Aussi le maïs que l'on a planté soi-même, qui tire ses forces de la même terre que l'homme, est jugé meilleur que celui acheté à l'extérieur, cultivé dans des conditions inconnues, mais s'il a poussé à l'aide d'engrais, ils disent qu'il est « comme un enfant qui a pris des médicaments, qui n'a pas grandi avec sa propre force ».

Le comestible et le non comestible

- 8 Les paysans mixtèques, comme d'autres Indiens du Mexique, considèrent comme consommable une large gamme d'aliments de source animale ou végétale¹⁰.

- 9 L'environnement végétal, sauvage ou cultivé, est très bien connu et exploité. Dans ce type de région montagneuse, à chaque microclimat correspond un habitat particulier et de nombreuses variétés locales des principaux cultivars, maïs et haricots en particulier. Fruits, grains, feuilles, racines, tubercules, feuilles, fleurs et champignons de toutes sortes sont consommés, qu'ils soient sucrés, acides ou amers. La gamme de végétaux consommés par les enfants au cours de leurs jeux dans la nature est encore plus large que celle des adultes.
- 10 Dans cette société agraire, la préférence alimentaire porte sur le végétal, comme nous l'avons vu pour les aliments de base. Les paysans méso-américains, pour qui la chasse est une activité marginale, ne connaissent pas la « faim de viande » propre aux sociétés où la chasse occupe une place importante (De Garine et Pagézy, 1989). Les Mixtèques apprécient la viande et la valorisent, mais considèrent les végétaux comme des aliments plus sains que les animaux. Au moment de la conquête espagnole, la chasse était réservée aux nobles, les paysans se contentant de piéger des petits animaux (Dahlgren, *op. cit.*). Seuls les nobles avaient régulièrement accès à une nourriture carnée¹¹ et, malgré l'introduction d'animaux d'élevage par les Espagnols, cette situation s'est prolongée à l'époque coloniale (Acuña, 1984 : 221). Jusqu'à la fin des années quatre-vingt-dix, la majorité des paysans des régions dites « marginalisées » (régions pauvres de montagne à forte population indienne) consommait de la viande, principalement de la volaille, environ une fois tous les quinze jours ou bien lors de fêtes, mais cette consommation variait selon les ressources économiques des villages et des familles, augmentant au gré des revenus (Casas et al., 1987). Depuis quelques années, la consommation de volaille de batterie s'est fortement accrue dans les zones sujettes à une forte migration vers les États-Unis.
- 11 Pour les Mixtèques, le choix de consommation des animaux est guidé par le régime alimentaire de ces derniers, qu'il s'agisse du gibier, des animaux de l'élevage local ou, plus encore, agro-industriel. Les animaux élevés localement sont jugés bien meilleurs aux animaux de batterie, qui suscitent une certaine méfiance, mais pas au point de refuser leur consommation en raison du prestige accordé à la viande. Comme en Occident, personne ne consomme les animaux domestiques familiers et il semble qu'il en soit de même pour les animaux sauvages apprivoisés. En ce qui concerne le gibier, la préférence va au cerf (le plus grand mammifère sauvage). Le lapin, le lièvre, le tatou, l'opossum et le coati sont les animaux les plus fréquemment capturés ; la chair du coati est jugée délicieuse, car « cet animal ne mange que des fruits de la forêt » (Katz, 2006). Mais il n'existe pas de prohibitions formellement édictées. Beaucoup de gens disent ne pas manger d'animaux carnivores, comme le coyote, mais sa chair serait médicinale¹². Même des petits animaux livrant très peu de chair, comme des écureuils, des oiseaux ou des insectes et, dans certains villages, des serpents ou des lézards sont consommés. Au début de la colonisation, les chroniqueurs espagnols notèrent d'ailleurs avec dépréciation que les Mixtèques mangeaient des *sabandijas* (« bestioles » ou « vermine ») (Acuña, 1984). Or, ces derniers considèrent certains insectes (reines de fourmis, punaises au goût piquant) comme un véritable régal et apprécient particulièrement les chenilles qui parasitent le maïs, puisque l'essence de leur corps est constituée de ce végétal (Katz, 1996).
- 12 Au Mexique, pays de métissage, les frontières ethniques sont tout à fait floues, mais c'est par ce type de pratique, la consommation d'animaux jugés non consommables par les Espagnols, que se révèlent les racines indiennes de gens qui peuvent avoir perdu l'usage d'une langue indigène depuis plusieurs générations. En pays mixtèque, même dans des

villages dits métis, les sauterelles, les punaises et les fourmis sont appréciées. Si la consommation d'insectes est ce qu'il y a de plus indien, celle de lait et de produits lactés est ce qu'il y a de moins indien. En effet, les Amérindiens ont une déficience en lactase qui ne leur permet pas de bien digérer le lait, qu'ils ne consommaient pas avant l'arrivée des Espagnols. Les paysans mixtèques donnent parfois du lait aux enfants, quelques-uns l'ajoutent au café, mais en général ils mangent peu de produits lactés. Le fromage frais fabriqué dans des villages métis de la région est plutôt considéré comme un condiment, parsemé sur les haricots ou dans une galette de maïs. Depuis peu, des yaourts aromatisés, considérés comme des friandises, sont vendus dans les épiceries villageoises.

- 13 En ce qui concerne les préparations, contrairement à l'alimentation méditerranéenne, peu d'aliments sont mangés crus chez les Mixtèques : il s'agit surtout de fruits, d'herbes condimentaires et de quelques espèces de jeunes pousses d'adventices. La préférence va au bouilli. Des boissons fermentées sont consommées (le *pulque*, à base de suc d'agave, et le *tepache*, à base de jus de canne à sucre ou de fruits), mais les aliments solides ne sont pas jugés consommables après fermentation ou moisissure¹³. À ce niveau, les Mixtèques diffèrent des Indiens mayas des Hautes Terres du Chiapas qui apprécient des préparations fermentées à base de maïs comme l'*atole* et les *tamales agríos*¹⁴.

La conception du repas

- 14 Dans la plupart des sociétés, des normes spatiales, temporelles et de composition concernent l'ordonnance des repas (Douglas, 1972 ; Fischler, *op. cit.* : 32-37). Leur structure et leur composition sont, à grand trait, communes à l'ensemble des sociétés paysannes méso-américaines, mais ne sont pas décrites de la même manière partout. Dans les populations de langue maya, sur lesquelles de telles données sont disponibles, le repas est dit être composé de *waj* (la *tortilla*) et de son « accompagnement » (les haricots, le piment, etc.) (Henne, 1977 ; Petrich, 1985). Les Mixtèques distinguent le « repas » (*comida*, en mixtèque *neyu*), consommé à la maison, du « casse-croûte » (*taco*, *shita*), pris aux champs ou en déplacements. En mixtèque, le terme « repas » (*neyu*) se réfère au plat de résistance et signifie aussi « bouillon » ; le « casse-croûte » se réfère à la *tortilla* (*shita*). Dans les deux cas, les aliments de base (galettes de maïs, haricots bouillis et piment cru ou en sauce) en sont les principaux voire les uniques constituants.
- 15 Le « repas » (*neyu*) est consommé à la maison, il doit être pris à des heures régulières, le matin et le midi, parfois le soir, le non-respect de l'heure pouvant conduire à des désordres digestifs. Le repas doit être composé, d'une part, d'un plat de résistance de saveur salée et pimentée, contenant du liquide, servi chaud dans une assiette creuse ou une écuelle et, d'autre part, de galettes de maïs, avec lesquelles on saisit les aliments¹⁵. Il doit aussi être agrémenté de piment frais ou de sauce piquante. Les éléments principaux du repas sont toujours cuits, de préférence bouillis, et en tout cas, « cuits en restant mous » (et conservant de l'humidité), ce qui est exprimé par le terme mixtèque *chi'yo* qui désigne tous ces types de cuisson (bouilli, frit, à la vapeur, à l'étouffée) et même la cuisson des galettes sur la plaque. Seules des herbes à saveur aromatique (coriandre, chénopode, certains *quelites*) sont mangées crues en accompagnement. Le plat de résistance est généralement un « bouillon de haricots » (*neyu nuchi*), c'est-à-dire des haricots bouillis servis avec l'eau de cuisson. Selon les saisons et les moyens de la famille, un « bouillon » de légumes verts (*quelites*) (*neyu yuwe*) et/ou de la viande grillée, en bouillon (*neyu kuñu*) ou en sauce (*mole*, *neyu 'u'wa kuñu*) ou bien des œufs peuvent s'ajouter aux haricots. En cas

de disette, les *quelites* s'y substituent. Les repas de fête ont les mêmes caractéristiques, mais les aliments « de pauvres », comme les *quelites* et les plats grillés, en sont exclus. Ces repas peuvent être simplement composés de haricots et *tortillas* (souvent servis ainsi lors des veillées mortuaires), mais sont souvent carnés (viande en bouillon ou en sauce, *pozole* avec de la viande et de la sauce, viande et *masa* cuits à l'étouffée en four de terre), toujours servis avec des *tortillas*, sauf dans le cas des *tamales*.

- 16 Le « casse-croûte » a des caractéristiques similaires au repas, il a les mêmes saveurs, souvent les mêmes ingrédients, il est pris aux mêmes heures, mais aux champs ou lors des déplacements. Il peut aussi constituer la collation du soir ou remplacer le repas en cas de pénurie. La galette est l'élément central du « casse-croûte » (*shita*), elle en est le contenant. Des haricots bouillis, égouttés, en sont le contenu le plus commun. Des sauces piquantes, enrichies d'ingrédients consistants écrasés avec le piment (haricots, pommes de terre, avocats) fourrent aussi souvent les *tacos*¹⁶. Dans le pire des cas, le *taco* ne contient que du sel. La plupart de ces aliments sont aussi « cuits en restant mous », mais certains peuvent être grillés et croustillants (*skasu*) : les galettes de maïs peuvent être bien grillées pour une plus longue conservation (elles sont alors appelées *totopos*), et de la viande séchée grillée (*tasajo*) ou des sauterelles grillées peuvent être consommées dans le *taco*. N'étant pas liquide, le *taco* ne « remplit pas le ventre » aussi bien que le « repas ».
- 17 Dans le « repas » comme dans le « casse-croûte », il doit y avoir un équilibre entre des aliments « chauds » et « froids » (par la combinaison maïs/haricot par exemple), avec une tendance vers le « chaud » (à l'aide du piment notamment), mais sans atteindre le « très chaud ». Nous allons y revenir en abordant la santé. Notons que l'idéal « chaud »/humide/liquide renvoie aux conditions naturelles propices aux semailles et à la fertilité, à l'importance de la pluie et du soleil pour la croissance du maïs (Katz, 2002).

Le grignotage

- 18 En dehors des repas, une large place est laissée au grignotage. Les Mixtèques, comme la plupart des Mexicains, grignotent à toute heure. Ce n'est pas là une dérive moderne, mais une habitude alimentaire bien ancrée depuis des siècles. Le moine franciscain Bernardino de Sahagún (1975) décrivait ainsi au XVI^e siècle les aliments préparés, principalement destinés au grignotage, qui étaient vendus sur les marchés de Mexico et sont encore commercialisés aujourd'hui dans les rues et les marchés de toutes les villes mexicaines. Pour les Mixtèques, les aliments de grignotage, appelés *avishi*, « les friandises », sont avant tout des fruits et des préparations sucrées, *atoles*, citrouilles cuites avec du sucre. Ils sont consommés crus ou cuits. Il s'agit aussi d'aliments qu'on trouve dans les champs ou au bord des chemins : tiges de maïs qu'on mâche comme de la canne à sucre, fruits ou baies sauvages, sucs de fleurs qu'on aspire, herbes acidulées, punaises des bois qu'on mange vivantes, chenilles ou sauterelles qu'on grille au bord du champ. Depuis quelques décennies, s'y sont ajoutés des aliments industriels, également conçus pour le grignotage. Ils sont de modèle américain mais adaptés aux goûts de la population mexicaine : chips de maïs salées et pimentées, éventuellement citronnées ; bonbons, dont certains aromatisés au piment ; gâteaux secs, *donuts*, pains briochés.

Les aliments et l'équilibre du corps

- 19 Les normes alimentaires visent aussi à maintenir le corps en bonne santé¹⁷. De très nombreuses populations, sur tous les continents, lient les équilibres du corps au chaud et au froid. Ces notions, déjà attestées chez les Aztèques au moment de la conquête espagnole (López Austin, *op. cit.* : 241), apparaissent non seulement pour l'alimentation et la santé, mais aussi dans le domaine du climat, de l'agriculture, du cycle de vie, de la reproduction, qui, comme nous l'avons vu, se répondent constamment. Comme d'autres Indiens méso-américains (*ibid.*), les Mixtèques considèrent que les êtres humains naissent « froids », acquièrent progressivement de la « chaleur », qui arrive à un pic au début de l'âge adulte puis décroît progressivement jusqu'à la mort. Certains états altèrent la « température habituelle du corps » : une femme enceinte est plus « chaude » qu'à la normale, mais elle perd dangereusement sa chaleur au moment de l'accouchement ; les relations sexuelles « réchauffent » le corps, tout comme la colère, tandis que des maladies rendent le corps trop « chaud » ou trop « froid ». Donc comme le repas, le corps doit être « chaud », sans être trop « chaud ». Si cet équilibre a été perdu, on tente de le rétablir à l'aide du régime alimentaire.
- 20 Les qualités « chaud »/« froid » sont attribuées aux aliments en fonction de leur lieu d'origine (hautes terres/basses terres, zone sèche ou humide), la saison à laquelle ils sont récoltés (pluies ou sécheresse), le sec étant « chaud » et l'humide « froid ». Ces qualités varient aussi selon la partie de la plante utilisée (les parties aériennes sont plus « chaudes » que les souterraines) et le stade de croissance des aliments (un épi sec est plus « chaud » qu'un épi laitueux, une poule plus « chaude » qu'un poulet), tout comme l'ont remarqué Neuenswander et Souder (1977) chez les Mayas Quiché du Guatemala. Pour les Mixtèques, le mode de préparation culinaire et les particularités gustatives et digestives influent également sur ces qualités, ce qui n'a pas été noté par d'autres auteurs. Le piquant et le sucré sont des saveurs « chaudes », l'acide et l'amer sont « froids », ainsi l'ajout de piment ou de sucre à une préparation la « réchauffe ». Les aliments gras, lourds ou mal moulus, donc difficiles à digérer, sont « froids », ceux qui sont irritants sont « chauds ». Le cru est plus « froid » que le cuit. Les aliments asséchés par leur cuisson (*skasu*) sont plus « chauds » (car chauds-secs) que ceux cuits en restant tendres (*chi'yo*) (chauds-humides), qui gardent la consistance des aliments crus.
- 21 Ainsi, dans les déséquilibres du corps, les aliments « froids » sont prohibés à une personne atteinte d'une maladie « froide » ou à une femme qui vient d'accoucher, dont le régime de prédilection est composé d'un bouillon de poule accompagné de *totopos*, des *tortillas* bien grillées. En même temps, elle prend tous les trois jours un bain de vapeur afin de « cuire son corps », ce bain étant également employé pour des maladies. La consommation d'aliments « froids » couplée à un état émotionnel « chaud » comme la colère est jugée particulièrement dangereuse. Dans les maladies « froides », on compte divers désordres digestifs, comme la diarrhée, les vomissements et l'*empacho*, tandis que la constipation est perçue comme causée par des aliments trop « chauds ». Dans tout le Mexique, l'*empacho*, qui correspond en partie à « l'indigestion » est décrit comme étant causé par des aliments (« froids » d'après les Mixtèques) qui « se sont collés » dans les intestins (Zolla et del Bosque, 1988) ; il est d'ailleurs appelé « collé » (*ndi'i*) en mixtèque. Le fait de ne pas manger à l'heure du repas (*no comer a su hora*) est aussi invoqué, comme pour la diarrhée. Les vomissements et la diarrhée sont censés être causés par l'excès

d'eau ou d'aliments, surtout « froids », ou bien par des troubles digestifs chroniques qui empêchent la nourriture d'arriver dans les intestins suffisamment « moulue ». La digestion est en effet perçue comme analogue à la mouture, souvent employée dans la cuisine.

Conclusion

- 22 Les normes alimentaires des Mixtèques donnent un cadre à l'alimentation, au sein duquel les innovations sont possibles. Après la conquête espagnole, des plantes et des animaux domestiques ont été introduits. La plupart d'entre eux ont trouvé leur place dans les catégories indigènes. Seuls quelques-uns, comme les aubergines, ont été rejetés (Katz, 1994). Divers fruitiers (pommier, pêcher, cognassier, agrumes, etc.) ont été rapidement adoptés, ainsi que des herbes aromatiques comme la coriandre ou la menthe, car ces plantes se sont ajoutées à des végétaux locaux. Le blé, les fèves et les pois ont été cultivés dans les hautes terres et appelés tout d'abord « maïs de Castille » et « haricots » (*ibid.*). Le blé y est parfois mêlé au maïs pour la confection de *tortillas* ou d'*atoles*, les fèves et les pois sont mangés comme des haricots, mais ils n'ont jamais détrôné les indispensables maïs et haricots. De même, aujourd'hui, de plus en plus d'aliments industriels (chips, gâteaux secs) arrivent dans les villages et sont surtout consommés en grignotage. Riz et pâtes sont servis comme un bouillon qui accompagne ou se substitue aux haricots. L'huile permet de frire, une technique importée par les Espagnols, qui entre dans la catégorie de la « cuisson tendre et humide » (*chi'yo*). Depuis quelques années seulement, avec l'argent de la migration, la consommation de viande a beaucoup augmenté. En même temps, les jeunes tendent à délaisser les *quelites*, toujours jugés comme nourriture de pauvres. Or, le cadre de cette alimentation se maintient, les aliments de base ont perduré, localement comme dans tout le pays. Quant aux mets festifs, fleurons de la gastronomie régionale et symboles de fertilité, ils n'ont pas non plus été détrônés.
- 23 Le trait principal des normes alimentaires mixtèques est la nécessité de consommer dans le cadre des repas les trois aliments de base qui s'équilibrent entre eux. Maïs, haricot et piment ne sont qu'occasionnellement remplacés par d'autres aliments (blé, fèves, pois, riz, pâtes) et la conception du repas se maintient aussi. Par les notions de chaud/froid/sec/humide, ces normes visent à l'équilibre du corps en lien avec le cosmos. Au sein de ce cadre, les ingrédients complémentaires peuvent changer au cours du temps, de même que le type des aliments grignotés entre les repas. Les possibilités sont innombrables. Laissant suffisamment d'ouvertures, les normes ne nécessitent pas d'être remises en question.

BIBLIOGRAPHIE

ACUÑA R. (ed), 1984. *Relaciones Geográficas del Siglo XVI : Antequera, México*. Mexico, UNAM (Universidad Nacional Autónoma de México).

- BYE R. Jr., 1981. « Quelites. Ethnoecology of Edible Greens. Past, Present and Future », *Journal of Ethnobiology*, 1(1): 109-123.
- CABALLERO J., MAPES C., 1985. « Gathering and Subsistence Patterns among the Purhepecha Indians of Mexico », *Journal of Ethnobiology*, 5(1): 31-47.
- CASAS A., VIVEROS J.L., KATZ E. et CABALLERO J., 1987. « Las Plantas en la alimentación mixteca : una aproximación etnobotánica », *América Indígena*, 47 (2) : 317-343.
- DAHLGREN B., 1966 [1954]. *La Mixteca. Su cultura e historia prehispánicas*. México, UNAM.
- DE GARINE I., PAGEZY H., 1989. « Faim saisonnière et faim de viande », in HLADIK C.M., GARINE de I. (dir.), *Se nourrir en forêt équatoriale*. Paris, UNESCO: 43-44.
- DOUGLAS M., 1972. « Deciphering a Meal », *Daedalus*, 101(1): 61-82.
- FISCHLER C., 1990. *L'omnivore*. Paris, Odile Jacob.
- FLANNERY K., 1973. « The Origins of Agriculture », *Annual Review of Anthropology*, 2: 271-310.
- HENNE M. G., 1977. « Quiché Food: its Cognitive Structure », in NEUSWANDER H., ARNOLD D., *Cognitive Studies of Southern Mesoamerica*. Dallas (Texas), Summer Institute of Linguistics: 185-205.
- INEGI (Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática), 2002. *XII Censo general de población y vivienda 2000*. México. INEGI. www.inegi.gob.mx
- KATZ E., 1992. « Del frío al exceso de calor : dieta alimenticia y salud en la mixteca », in SESIA P. (ed), *Medicina tradicional, herbolaria y salud comunitaria en Oaxaca*. Oaxaca, CIESAS/Gobierno del E de Oaxaca : 99-115.
- KATZ E., 1994. « Du mûrier au caféier : histoire des plantes introduites en pays mixtèque (XVI^e-XX^e siècle) », *Journal d'Agriculture Traditionnelle et de Botanique Appliquée*, 36(1) : 209-244.
- KATZ E., 1996. « Insectes comestibles du haut pays mixtèque (Mexique) », *Anthropozoologica*, 23 : 77-84.
- KATZ E., 2002. « Rites, représentations et météorologie dans la Terre de la Pluie (Mixteca, Mexique) », in KATZ E., LAMMEL A. et GOLOUBINOFF M. (dir.), *Entre ciel et terre : Climat et sociétés*. Paris, Ibis Press/IRD : 63-88.
- KATZ E., 2004. « Tortillas, haricots et sauce piquante : l'alimentation au Mexique ». Conférence à l'Agropolis Muséum, Montpellier, 25/04/2004. Site web : Savoirs Partagés, [http :// museum.agropolis.fr/](http://museum.agropolis.fr/)
- KATZ E., 2006. « Statut de la chasse et consommation du gibier chez les paysans mixtèques du Mexique. Approche diachronique », in SIDÉRA I., VILA E., ERIKSON Ph. (dir.), *La chasse. Pratiques sociales et symboliques*. Paris, De Boccard : 181-192.
- KIRCHHOFF P., 1943. « Mésoamérique : sus limites geográficos, composición étnica y caracteres culturales », *Acta Americana*, 1(1) : 92-107.
- LAMMEL A., KOSAKAI T., 2005. « Percepción y representación de los riesgos de la contaminación atmosférica según el pensamiento holístico y el pensamiento analítico », *Desacatos*, 19 : 85-98.
- LÓPEZ AUSTIN A., 1980. *Cuerpo humano e ideología*. México, IIA-UNAM.
- MESSER E., 1972. « Patterns of "Wild" Plant Consumption in Oaxaca, Mexico », *Ecology of food and nutrition*, 1: 325-332.

- MONAGHAN J., 1994. « Irrigation and Ecological Complementarity in Mixtec Cacicazgos », in MARCUS J., FRANCIS ZEITLIN J. (eds), *Caciques and their People*. Ann Arbor (Michigan), Museum of Anthropology, University of Michigan, *Anthropological Papers*, 89: 143-161.
- NEUENSWANDER H., S. D. SOUDER, 1977. « The Hot-cold Wet-dry Syndrome among the Quiché of Joyabaj (two Alternative Cognitive Models) », in NEUENSWANDER H., ARNOLD D. (eds), *Cognitive Studies of Southern Mesoamerica*. Dallas (Texas), Summer Institute of Linguistics: 94-125.
- PASTOR R., 1987. *Campesinos y reformas: la Mixteca 1700-1856*. México, Colegio de México.
- PETRICH P., 1985. *La alimentación mocho. Acto y palabra*. San Cristobal de Las Casas, UNACH – Centro de Estudios Indígenas.
- POHL J., BYLAND B., 1990. « Mixtec Landscape Perception and Archeological Settlement Patterns », *Ancient Mesoamerica*, 1(1) : 113-132.
- RAMOS ELORDUY J., 1982. *Los insectos como fuente de proteína en el futuro*. México, LIMUSA.
- ROMERO FRIZZI M. A., 1986. « Evolución económica de la Mixteca Alta (Siglo XVII) », in ROMERO FRIZZI, M. A. (ed.), *Lecturas históricas del estado de Oaxaca*. T. II. *Epoca colonial*. México, INAH, Colección Regiones de México, 2: 317-344.
- ROZIN E., 1973. *The Flavouring-Principle Cookboo*. New York, Hawthorn.
- SAHAGÚN B. (de), 1975 [1582]. *Historia General de las Cosas de Nueva España*. México, Porrúa.
- SPORES R., 1984. *The Mixtecs in Ancient and Colonial Times*. Norman, University of Oklahoma Press.
- TERRACIANO K., 2001. *The Mixtecs of Colonial Oaxaca: Ñudzahui History, Sixteenth Through Eighteenth Centuries*. Stanford (California), Stanford University Press.
- ZOLLA C., DEL BOSQUE S., 1988. *Medicina tradicional y enfermedad*. México, Centro de Estudios de Seguridad Social.

NOTES

1. INNSZ : Instituto Nacional de la Nutrición « Salvador Zubirán ». Le gouvernement en place à l'époque était orienté vers l'aide aux régions défavorisées et des programmes de recherche et de développement s'intéressaient aux problèmes de malnutrition qui sévissaient notamment dans ces zones. J'avais moi-même obtenu une bourse de doctorat pour participer à un projet de recherche multidisciplinaire sur la santé et la nutrition dans la Haute Mixtèque, « Biologie humaine et développement », dirigé par Vargas (IIA-UNAM) et Lefèvre-Witier (CNRS). J'ai mené cette recherche sur l'alimentation dans le cadre de ce projet entre 1984 et 1987. J'ai résidé en 1984-85 dans un village mixtèque et métis, San Pedro Yosotato, dans le district de Tlaxiaco (État d'Oaxaca). J'y ai ensuite effectué de courtes visites jusqu'en 2004, qui ont permis de compléter et d'actualiser les données. Celles-ci, recueillies par le biais de l'observation participante, sont principalement qualitatives. J'ai également inventorié les ressources alimentaires en m'appuyant sur des collectes botaniques et entomologiques.
2. Des anthropologues et, surtout, des ethnobiologistes, en étudiant les différents modes d'exploitation du milieu, ont mis en évidence la place de ces aliments dans le régime des populations rurales du Mexique : voir, notamment, Messer (1972), Bye (1981), Caballero et Mapes (1985), Ramos Elorduy (1982). J'ai, entre autres, appliqué leurs méthodes au cours de ma recherche, de même que celles des chercheurs de l'INNSZ, qui ont obtenu par la suite des résultats plus réalistes sur la situation nutritionnelle en zones rurales.

3. Au Mexique, les « Indiens » sont définis comme tels en tant que locuteurs d'une langue indigène. Du point de vue démographique, les Mixtèques, au nombre de 450 000, sont le quatrième groupe indien du pays et constituent environ 7 % de cette population, qui forme elle-même 7 % de la population totale du pays (7 millions sur près de 100 millions d'habitants) (INEGI, *op. cit.*). Le pays mixtèque englobe aussi des petites ethnies : les Triqui, Chocho-Popoloca et Amuzgos qui comptent entre 15 000 et 40 000 locuteurs (*ibid.*).
4. *Milpa* est un terme nahuatl qui désigne à la fois la plante et le champ de maïs. En espagnol du Mexique, de nombreux termes sont issus du nahuatl, langue parlée par les Aztèques, qui a servi de langue véhiculaire dans leur empire puis au début de la colonisation espagnole. L'étymologie des termes nahuatl a été vérifiée dans le dictionnaire de Siméon (1977).
5. Le concept de Mésio-Amérique a été établi par l'ethnologue Kirchhoff (1943) à partir de traits culturels communs aux populations indiennes au moment de la conquête espagnole. L'aire culturelle méso-américaine regroupe les populations d'agriculteurs sédentaires qui occupaient (et occupent encore avec des populations métisses) les deux-tiers sud du Mexique et une partie de l'Amérique centrale.
6. La Mésio-Amérique est en effet un foyer d'origine de l'agriculture. Le maïs (*Zea mays*), plusieurs espèces de haricots (*Phaseolus spp.*) et de courges (*Cucurbita spp.*), le piment (*Capsicum annuum*) et de nombreuses autres plantes y ont été domestiqués (Flannery, 1973).
7. Le métissage de la population mexicaine s'étant opéré par des femmes indiennes et des hommes espagnols, les femmes ont transmis leur héritage culinaire. De plus, les Espagnols, mangeurs de pain et de fèves, ont rapidement adopté les galettes de maïs et les haricots qui leur paraissaient des nourritures civilisées. La consommation de ces aliments de base s'est donc perpétuée dans toutes les classes sociales (Katz, 2004).
8. Les haricots sont servis bouillis, écrasés et débarrassés de leur pellicule, qui est indigeste.
9. D'après ces auteurs, le mode de pensée holistique a surtout été décrit pour l'Asie, en opposition au mode de pensée analytique propre à l'Occident.
10. Cela peut être comparé à la Chine ou à l'Asie du Sud-Est.
11. La domestication des animaux a été tardive en Mésio-Amérique et limitée à un nombre réduit d'espèces (dindon, chien) qui, en pays mixtèque, semblaient être plus fréquemment consommés par les nobles. En dehors de leurs grandes chasses, ceux-ci étaient également approvisionnés en gibier par des hommes du commun (Katz, 2006).
12. L'anthropologue Neff (com. pers., 2005) a eu mention à une occasion, dans la Montaña de Guerrero, limitrophe du pays mixtèque, que la graisse de jaguar était médicinale.
13. Des galettes de maïs ou autres aliments tournés, moisis ou pourris peuvent éventuellement être donnés aux chiens, aux poules ou aux cochons.
14. L'*atole* est une boisson à base de pâte de maïs ou de maïs concassé, les *tamales* sont des petits paquets de pâte de maïs cuits à la vapeur.
15. Seuls les *tamales*, cuits à la vapeur, ne sont pas un plat liquide, mais ils participent du même symbolisme.
16. Le fameux *guacamole* est à l'origine l'une de ces sauces piquantes. En nahuatl, *ahuacamolli*, qui donne en espagnol mexicain *guacamole*, est composé de *ahuacatl*, « avocat », et *molli*, « sauce ».
17. Cette partie est issue d'un article précédent publié au Mexique (Katz, 1992).

RÉSUMÉS

Les paysans mixtèques considèrent comme consommable une large gamme d'aliments d'origine animale ou végétale. Leur pensée holistique les mène à considérer, plus encore que d'autres sociétés, que l'on est ce qu'on mange, aussi se préoccupent-ils de la source de leurs aliments. Comme ils sont avant tout agriculteurs, la base de leur alimentation est végétale. Le maïs, en particulier, plante à forte valeur symbolique, est indispensable, et la saveur dominante est celle du piment. Leurs normes alimentaires imposent un cadre au sein duquel les variations et les innovations sont possibles. Le cadre est tout d'abord spatial et temporel, car ils distinguent le repas pris à la maison de celui pris aux champs ou en déplacement. L'un ou l'autre doivent avoir lieu à heures régulières, en dehors desquelles tout grignotage est permis. Le repas doit ensuite obéir à une certaine structure et à un équilibre entre aliments « chauds » et « froids », au risque de s'exposer à des désordres de santé. Jusqu'à présent, ce cadre est relativement respecté, tout en ayant permis des changements alimentaires sur le long terme et surtout récemment par l'impact de la migration.

Mixtec peasants view a wide range of animals and plants as edible. Their holistic way of thinking leads them to believe, more than people of other societies, that « you are what you eat », and they care deeply about their food sources. As agriculture is their major activity, their food is mainly based on plant resources. Their diet is centred on corn, a plant with a high symbolic value, and chilli pepper is the « flavouring principle ». Variations and innovations may well occur within a framework imposed by dietary norms. The framework is defined by space and time, as they distinguish the meal eaten at home from the meal eaten in fields or on trips. Both types of meal must occur at regular times, according to a specific structure, and with a balance between « hot » and « cold » foods. Non-respect of this balance exposes the eater to health disorders. Outside of the meals, all kinds of snack-nibbling are allowed. This framework has been fairly well respected so far, while allowing long-term dietary changes as well as recent ones caused by the impact of migration.

INDEX

Mots-clés : alimentation, changements alimentaires, Mexique, Mixtèques, normes alimentaires, santé

Keywords : dietary norms, food, food changes, health, Mexico, Mixtec

AUTEUR

ESTHER KATZ

Institut de recherche pour le développement

IRD

Chargée de Recherche à l'Institut de recherche pour le développement (IRD). UR 169

« Patrimoines naturels, Territoires, Identités ». Rattachée au Muséum National d'Histoire Naturelle.katz@mnhn.fr